

美食秘方秘技系列

川味 凉菜秘方

CHUANWEI
LIANGCAIMIFANG

田 力 / 著

川菜名师倾力打造
传承凉菜经典味道



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

川味凉菜秘方

田力 著

美食
秘方秘技
系列



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味凉菜秘方 / 田力著. - 成都: 四川科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7792 - 6

I. ①川… II. ①田… III. ①川菜 - 菜谱 - 四川省
IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 266021 号

美食秘方秘技系列
川味凉菜秘方

出品人 钱丹凝
著者 田力
责任编辑 张蓉
封面设计 墨创文化
版式设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

官方微博: [http://e. weibo. com/sckjchs](http://e.weibo.com/sckjchs)

官方微信公众号: sckjchs

传真: 028 - 87734039

成品尺寸 230mm × 170mm

印张 10 字数 200 千

印刷 自贡兴华印务有限责任公司

版次 2014 年 1 月第一版

印次 2014 年 1 月第一次印刷

定价 23.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7792 - 6

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035 邮政编码/610031

: : : : : 前 言 : : : : :

随着人们生活水平的提高，人们对日常膳食更加重视，更加讲究品味质量、营养价值以及对人体健康的影响。凉菜作为一种最宜佐酒的筵席菜式，广泛受到大众的喜爱。凉菜常作为其它菜肴的先导进入餐桌与用餐者见面，故在筵席格式中，所起的作用十分重要。营养丰富、色彩鲜艳、造型美观、刀工精细的凉菜，即使原料并不名贵，也能给人以美感，使人有垂涎欲滴的感觉。

本书介绍了174款川味凉菜秘方，除传统的川味凉菜外，结合川菜丰富的味型、多样的烹调技法并吸收其它菜系风味菜品，还创造了多款川式凉菜。相信本书定能给许多烹饪爱好者及同行提供一个新思路。

书中不足之处，希批评指正。

编者



素菜类

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| 2 炸满山红翠 | 13 烧椒皮蛋拌茄条 | 25 果味雪莲 |
| 2 香炅侧耳根 | 14 蜜汁番茄 | 26 双味脆皮莲叶 |
| 3 香菜萝卜丝 | 15 渣海椒 | 27 灯影苕片 |
| 4 花生仁萝卜干 | 16 青椒水豆豉 | 28 凉拌子姜 |
| 5 剁椒花生仁 | 16 家常厚皮菜 | 28 拌马齿苋 |
| 5 菊香三丝 | 17 鱼香青丸 | 29 干煸土豆丝 |
| 5 珊瑚萝卜卷 | 18 藿香渍蚕豆 | 30 脆香土豆片 |
| 6 芥末西芹 | 19 葱油蚕豆 | 31 麻酱凤尾 |
| 7 爽口黄瓜皮 | 20 盐水雪豆 | 32 蒜炅青笋 |
| 8 鱼香苦瓜丝 | 20 蒜汁豇豆 | 33 蒜汁芦笋 |
| 9 凉拌苦瓜 | 21 蒜茸豇豆 | 33 葱椒笋丝 |
| 10 珊瑚西兰花 | 22 干贝豇豆 | 34 油焖高笋 |
| 11 香油黄花菜 | 23 果味山药 | 35 双椒炅竹笋 |
| 11 烧拌茄子 | 23 多味荷兰豆 | 36 松仁玉米 |
| 12 油拌茄条 | 24 冰淇淋藕片 | 36 凉拌韭黄 |



- | | | |
|----------|----------|---------|
| 37 鸡汁香菇 | 44 椒盐腐皮松 | 51 芝麻腰果 |
| 38 炆双菇 | 45 芝麻腐丝 | 52 五香板栗 |
| 39 麻辣牛肝菌 | 46 五香豆筋 | 53 桂花板栗 |
| 39 金针银丝 | 47 冲菜腐丁 | 54 糖粘杏仁 |
| 40 三丝拌苕粉 | 47 豉茸凉瓜 | 54 酱酥桃仁 |
| 41 麻辣粉皮 | 48 香油瓜丝 | 55 雀巢桃仁 |
| 42 蒜泥蕨根粉 | 49 剁椒花生仁 | 56 糟醉银杏 |
| 43 美味双耳 | 50 白玉花生仁 | |
| 43 红油腐丝 | 51 椰茸腰果 | |

畜禽类

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 58 香酥风味肉片 | 63 樱桃肉 | 68 花生仁皮冻 |
| 58 冻桂花肉 | 64 醋酿青椒 | 69 香糟火腿 |
| 59 酸菜白肉 | 65 干豇豆老腊肉 | 70 红肠三丝 |
| 60 子姜拌白肉 | 65 豉辣排骨 | 70 黄瓜耳丝 |
| 61 双味叉烧肉 | 66 糖醋排骨 | 71 糊辣耳片 |
| 62 葱香蛋卷 | 67 甜酸猪手 | 72 老坛子泡菜 |

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 73 芥末嫩肚花 | 88 青椒兔丝 | 101 烟笋拌鸡杂 |
| 74 姜汁肚片 | 89 花生仁拌兔丁 | 102 花椒鸭丝 |
| 75 鸡腿菇拌肚丝 | 90 葱油兔丁 | 103 双色鸭卷 |
| 76 金腿猪肝 | 90 洋葱兔丁 | 104 水晶鸭条 |
| 76 红汤腰片 | 91 蘸水兔 | 105 香辣鸭舌 |
| 77 香酥酿班指 | 92 香辣兔腰 | 105 香炆鸭舌 |
| 78 芽菜肥肠 | 93 怪味鸡丝 | 106 芥末鸭掌 |
| 79 川椒牛肉 | 93 麻香仔鸡 | 107 甜椒鸭脯 |
| 80 五香毛牛肉丝 | 94 花椒鸡丁 | 108 花生仁鸭胗 |
| 81 软酥牛肉 | 95 三油鸡片 | 109 双椒炆胗花 |
| 82 麻辣牛肉干 | 96 凉粉鸡片 | 110 糊辣胗把 |
| 83 咖喱牛肉干 | 97 钵钵鸡 | 111 盐水胗花 |
| 84 蒜泥环喉 | 98 盐水金钱鸡 | 112 剁椒鸭肠 |
| 85 椒麻黄喉卷 | 99 橘香凤冠 | 113 椿芽拌鹅肠 |
| 86 红汤双脆 | 99 豆豉凤爪 | 114 麻辣脆肠 |
| 87 海椒兔丁 | 100 泡椒凤爪 | |



水产类

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 116 葱油鱼条 | 121 醋渍昌鱼 | 127 芝麻鳊花 |
| 117 麻辣鱼柳 | 122 麻辣鱼丁 | 128 辣酥鳅鱼 |
| 118 芝麻酥鱼片 | 123 花椒鳊筒 | 129 陈皮鳅鱼 |
| 119 五香酥鱼 | 124 麻辣鳊丝 | 130 酱收蛙腿 |
| 120 双椒酥鱼 | 125 香卤鳊鱼 | |
| 121 豆豉鱼 | 126 子姜鳊鱼丝 | |

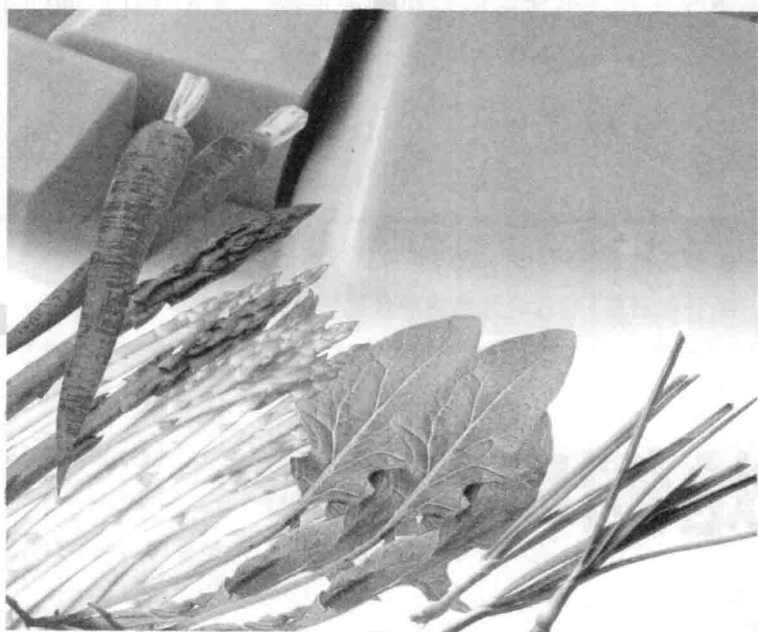
海鲜类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 132 脆皮鲜贝 | 139 椒油鱿鱼卷 | 146 生片三文鱼 |
| 133 炒田螺 | 140 青椒鱿鱼丝 | 147 酸辣蜇头 |
| 133 姜葱酥虾 | 141 辣豉带鱼 | 148 凉瓜拌蜇丝 |
| 134 滑拌虾仁 | 142 葱辣带鱼 | 149 蒜香鲜海参 |
| 135 麻辣酥虾 | 143 五彩鱼皮 | 150 泡椒海参 |
| 136 蒜茸墨鱼仔 | 144 山药鱼柳 | 151 嫩芹蛭肉 |
| 137 香辣墨鱼仔 | 144 奇味鱼袍 | 152 豉椒青口 |
| 138 双味鲍脯 | 145 灯影鱼片 | |

CHUANWEI LIANGCAI MIFANG

川味凉菜秘方

素菜类



炸满山红翠

特点

色泽美观, 香味浓郁, 风味独特。

味型 椒盐味 ⇨ 烹制方法 炸 ...

原料组配

主料 侧耳根50克

调料配方 精盐15克 味精1克 花椒粉2克 干细淀粉20克
 精炼油1000克(耗20克)

制作方法

1. 锅置中火上, 放入精盐炒香至黄后, 取出拌入味精、花椒粉调制椒盐味。
2. 侧耳根摘洗干净, 沥干水分, 加干细淀粉拌匀待用。
3. 锅置旺火上, 加精炼油烧至七成油温, 放入侧耳根油炸至脆, 捞出沥干油, 装入盘中撒上椒盐即成。

适用范围

风味筵席冷菜。

技术关键

- 侧耳根宜选用叶片, 若过长可折成两节。
- 扑粉适量, 油炸时注意应油炸至发硬方可捞出使用。

香炆侧耳根

味型

糊辣味

烹制方法

炆

特点

咸鲜香辣, 粉绵可口, 具侧耳根特殊香味。

原料组配

主料 侧耳根茎150克

调料配方 精盐3克 味精1克 芝麻油10克 干辣椒节8克
 花椒油5克 精炼油30克

制作方法

1. 侧耳根茎淘洗干净，切成6厘米长的段，放入沸水中氽约2分钟断生后捞出，沥干水分待用。

2. 锅置中火上，加精炼油烧至四成油温，放入干辣椒节炒至色金黄，倒入侧耳根茎翻匀，下精盐、味精、花椒油、芝麻油炝入味后，起锅晾冷，装盘成菜。

适用范围

筵席时令冷菜。

技术关键

- 侧耳根选料时只能选用嫩茎，不能用叶片。注意淘洗净泥沙。
- 侧耳根茎炝制前须氽断生，才能保证成菜后口感粉绵可口。
- 注意控制火候，避免干辣椒焦糊。

香菜萝卜丝

特点

酸辣爽口，风味独特。

味型 酸辣味 ⇨ 烹制方法 拌 ...

原料组配

主料 红皮萝卜300克

辅料 香菜50克

调料配方 辣椒油20克 精盐4克 味精1克 醋15克
芝麻油10克 酱油5克 葱花10克 花椒油5克

制作方法

1. 红皮萝卜洗净，削去表皮，切成长约10厘米、粗约0.2厘米的丝，放入盆中加入适量精盐腌渍片刻，挤去过多水分。

2. 香菜经摘净后洗涤干净，切成短节待用。

3. 将萝卜丝、香菜节放入碗中，加入精盐、味精、醋、酱油、辣椒油、芝麻油、花椒油、葱花拌匀，装入圆盘即可。

适用范围

风味小菜, 佐饭最宜。

技术关键

- 萝卜丝粗细均匀, 腌渍时注意精盐用量宜少。
- 现拌现食。

花生仁萝卜干

味型
麻辣味

烹制方法
拌

特点

色红亮, 麻辣脆嫩, 滋味悠长。

原料组配

主料 胡萝卜1000克

辅料 花生仁60克

调料配方 辣椒油30克 精盐3克 酱油10克 味精2克 花椒粉1克
芝麻油10克 白糖1克 葱丝20克 醋5克

制作方法

1. 胡萝卜洗净, 用刀在胡萝卜上割制螺旋形花刀(深约1/2), 然后将其晾晒于户外, 自然风干。
2. 花生仁用炒盐低温炒制, 至酥脆后取出晾冷, 搓去外衣待用。
3. 将晒干的胡萝卜用沸水烫软, 冲洗干净, 切成花生仁大小的丁, 置于碗中加精盐、味精、酱油、白糖、醋、葱丝、辣椒油、花椒粉、芝麻油拌入味, 最后下花生仁和匀, 装盘即成。

适用范围

零餐, 佐酒佐餐最宜。

技术关键

- 胡萝卜干制作宜在冬春季节, 可放坛内保存, 四季均可拌食。
- 胡萝卜干食用前须用沸水烫制回软。
- 拌制时应注意油脂宜重, 滋润鲜香, 味应浓厚。

菊香三丝

特点

色泽美观，清香嫩脆，酸甜宜口。

味型 甜酸味 ⇨ 烹制方法 拌 ...

原料组配

主料 广东胡萝卜150克

辅料 洋葱30克 新鲜黄菊花瓣15克 香菜叶少许

调料配方 精盐1.5克 味精1克 米醋15克 白糖5克

制作方法

1. 胡萝卜洗净，切成10厘米长、0.2厘米见方的细丝，用洁净清水浸泡待用；洋葱去皮洗净，切细丝；菊花瓣洗净备用。

2. 胡萝卜丝沥干水分，同洋葱丝、菊花瓣、香菜叶一起放入盛器中加精盐、味精、米醋、白糖拌匀，装入平盘中即成。

适用范围

中、高级筵席风味冷菜，开胃最宜。

注意事项

- 胡萝卜削去外皮，刀工应均匀美观；菊花瓣应新鲜饱满。
- 调味中加入白糖宜少，不应表现明显甜味。
- 及时上桌食用，避免吐水影响食用效果。

珊瑚萝卜卷

味型
甜酸味

烹制方法
腌

特点

色泽素雅，红白相间，质地脆爽，甜酸适口。

原料组配

主料 大白萝卜1个（约500克）

辅料 胡萝卜200克

调料配方 精盐4克 白糖200克 柠檬酸适量

制作方法

1. 大白萝卜洗净后削去表皮，片成0.1厘米厚的大片；胡萝卜洗净去皮、去黄心，切成0.2厘米粗的细丝，同入淡盐水中浸泡，半小时后用冷开水清透，捞出，挤干水分。

2. 锅洗净置火上，掺清水，加白糖熬溶化，撇去浮沫，倒入盆内晾冷。加精盐、柠檬酸调匀制成甜酸汁。

3. 将原料浸入甜酸汁中约4小时。取出，将白萝卜逐片摊开，胡萝卜丝做芯，裹成卷，改成长约3厘米长的马耳朵形，装盘摆成花形，淋上少许原汁即成。

适用范围

中、高级筵席冷菜。

技术关键

- 白萝卜选料应细嫩，无空心；片张要大、薄，不能穿花。
- 卷裹时注意要卷紧，粗细均匀。
- 甜酸汁应甜味醇浓，回味带酸。

芥末西芹

特点

色泽碧绿，嫩脆清香，冲味浓烈。

味型 芥末味 ⇨ 烹制方法 拌 ...

原料组配

主料 西芹300克

调料配方 精盐3克 白糖2克 芥末膏8克 味精1克 白醋30克
芝麻油5克 冷鸡汤20克

制作方法

1. 西芹洗净后撕去老筋，斜切成长约3厘米长的菱形块。放入沸水中氽至断生，捞出趁热拌入芝麻油，晾冷后装入圆盘待用。

2. 取一调味碗，倒入白醋上笼蒸热后，取出加入精盐、白糖、芥末膏、味精、冷鸡汤调匀解散，调成芥末味汁。

3. 食用时，将味汁浇淋在西芹上即可上桌食用。

适用范围

中、高级筵席冷菜。

技术关键

- 西芹应细嫩，粗细均匀。初加工时务必撕去筋皮。
- 西芹汆时断生即可，趁热拌入芝麻油，避免变色。
- 芥末膏调制时要解散。

爽口黄瓜皮

味型
咸鲜味

烹制方法
炆

特点

色泽碧绿，嫩脆清香，咸鲜爽口。

原料组配

主料 青皮黄瓜500克

辅料 猪肉末50克

调料配方 精盐3克 味精1克 料酒5克 酱油10克 芝麻油10克
精炼油50克 干辣椒节10克

制作方法

1. 青皮黄瓜洗净，用刀剖成四瓣，去掉内瓤，加入精盐2克腌渍拌匀，待吐水后取出，置于通风处阴干至嫩脆、缩小后取下，洗净，切成1厘米长的丁待用。

2. 锅置中火上，加入精炼油烧至五成热，放入干辣椒节、猪肉末一起煸炒，至色泽美观、吐油后加入料酒、酱油炒香，再下黄瓜丁、精盐、味精、芝麻油和匀，起锅晾冷装盘即可。

适用范围

零餐、风味筵席冷菜，也可作为开胃菜使用。

技术
关键

- 一定选用青皮黄瓜，内瓤去掉有籽部分即可。
- 晾晒时应保证黄瓜色泽碧绿，不能置于太阳光下。
- 控制好晾晒时间，保证嫩脆口感。

鱼香苦瓜丝

特点

色红亮、微辣浓香，脆嫩爽口。

味型 鱼香味 ⇨ 烹制方法 拌 ...

原料组配

主料 苦瓜250克

辅料 青椒2个

调料配方 芝麻油10克 精盐4克 味精1克 白糖5克 醋10克
 精炼油20克 酱油5克 蒜米6克 姜米5克 葱花10克
 泡辣椒末15克

制作方法

1. 苦瓜洗净，顺长切成两半，挖去瓜瓤，然后切成长约5厘米长的薄片（丝状），放入沸水锅内氽断生，捞出放入凉开水中漂冷，取出沥干水分；青椒去蒂去籽，洗净，切成细丝，也放入沸水锅内氽至断生，捞出沥干水分，放入苦瓜丝一起拌匀装盘。

2. 锅置中火上，加精炼油、姜米、葱花、蒜米、泡辣椒末炒香上色后，倒入碗内，加精盐、味精、白糖、酱油、醋、芝麻油拌匀定味后浇淋在盘内原料上，和匀即可成菜。

适用范围

筵席时令冷菜。

技术
关键

- 原料氽时应旺火沸水，控制好氽时间。
- 泡辣椒应低温炒制，保证出色出味。
- 调味时应注意白糖、醋的用量，以达到甜酸适口的效果。

凉拌苦瓜

味型
咸鲜味

烹制方法
拌

特点

清利嫩爽，味甘解热。

原料组配

主料 苦瓜500克

辅料 红尖辣椒20克

调料配方 精盐4克 味精1克 醋10克 蒜泥10克 芝麻油20克

制作方法

1. 将苦瓜洗净，切去两端，从中间剖开去籽，擦刀切成薄片；鲜红尖辣椒洗净，去蒂去籽，切成碎末。

2. 将苦瓜片放入沸水锅内氽断生，捞出沥干水分，放入碗内加少许精盐拌匀。腌渍片刻，挤去水分，然后加入鲜红尖辣椒末、精盐、蒜泥、味精、醋、芝麻油拌匀，装入圆盘即可。

适用范围

零餐，佐餐小菜。

技术
关键

- 苦瓜初加工时去净瓜瓤，刀工处理应较薄，以保证入味。
- 氽可除去部分苦瓜苦味，但应控制好时间，避免变软。